

مراقبت های لازم جهت یبوست در سالمندان

1. افزایش مصرف فیبر - سالمندان باید از غذاهایی با فیبر بالا مانند میوه ها (سیب، گلابی، خرما)، سبزیجات (کلم، اسفناج، هویج)، غلات کامل (نان سبوس دار، برنج قهوه ای) استفاده کنند.
 2. نوشیدن مایعات کافی - مقدار مصرف فیبر: برای اکثر سالمندان روزانه حدود ۲۵ تا ۳۰ گرم فیبر توصیه می شود.
 3. نوشیدن مایعات کافی - مصرف روزانه حداقل ۸ لیوان آب به نرم شدن مدفوع کمک می کند و از خشکی آن جلوگیری می کند.
 3. می توان از نوشیدنی های غیر کافئین دار و کم قند مانند آب میوه های طبیعی و سوپ های سبزیجات نیز استفاده کرد.
 3. تحرک بدنی - ورزش های سبک مانند پیاده روی، یوگا یا تمرینات کششی به تحریک روده ها کمک می کند.
 4. حتی تحرکات ساده مثل بلند شدن و نشستن روی صندلی نیز می تواند مفید باشد.
 4. رعایت برنامه منظم برای اجابت مزاج - توصیه می شود که سالمندان سعی کنند روزانه در زمان مشخصی به دستشویی بروند، حتی اگر احساس نیاز به دفع نداشته باشند.
 5. استفاده از ملین های طبیعی - برخی از ملین های طبیعی مانند روغن زیتون، عسل و آب آلو می توانند به رفع یبوست کمک کنند. اما باید قبل از استفاده از آن ها با پزشک مشورت کرد.
 6. کاهش استرس و اضطراب - استرس و اضطراب می توانند عملکرد روده ها را تحت تاثیر قرار دهند. تمرینات آرامش بخش مانند مدیتیشن و تنفس عمیق می تواند مفید باشد.
- ✓ **نکات تغذیه ای برای پیشگیری از یبوست**
- فیبر: مصرف میوه، سبزیجات، غلات کامل و حبوبات.
 - مایعات: مصرف روزانه آب و نوشیدنی های غیر کافئین دار.
 - چربی های سالم: استفاده از چربی های سالم مانند روغن زیتون یا آووکادو که به تسهیل حرکت مواد غذایی در روده ها کمک می کند.

تعریف و شیوع یبوست در سالمندان

یبوست به وضعیتی اطلاق می شود که در آن فرد به طور مکرر دچار مشکلات در دفع مدفوع می شود. این مشکل معمولاً با کم شدن تعداد دفعات دفع مدفوع، سختی و درد در هنگام اجابت مزاج، و احساس عدم تخلیه کامل همراه است. یبوست در میان سالمندان بسیار شایع است. طبق مطالعات، حدود ۳۰ تا ۴۰ درصد از سالمندان در جوامع مختلف به نوعی از یبوست رنج می برند. این مشکل ممکن است به دلیل تغییرات در سیستم گوارشی با افزایش سن، کاهش تحرک بدنی، و تغییرات در رژیم غذایی ایجاد شود.

علائم یبوست

- کاهش تعداد دفعات دفع مدفوع (کمتر از سه بار در هفته)
- مدفوع سفت و خشک
- احساس درد یا ناراحتی در هنگام اجابت مزاج
- احساس عدم تخلیه کامل روده پس از دفع
- نفخ و دل درد
- احساس خستگی یا کاهش انرژی

عوامل موثر در ایجاد یبوست

- کاهش فعالیت بدنی: با افزایش سن، تحرک بدنی کاهش می یابد که می تواند موجب کندی عملکرد روده ها شود.
- رژیم غذایی نامناسب: کمبود فیبر و مایعات در رژیم غذایی باعث یبوست می شود.
- داروها: برخی داروها مانند مسکن ها، ضدافسردگی ها، و داروهای فشار خون می توانند به عنوان یک عارضه جانبی باعث یبوست شوند.
- مشکلات سلامتی: بیماری هایی مانند دیابت، بیماری های عصبی، یا مشکلات تیروئید می توانند در ایجاد یبوست نقش داشته باشند.
- افزایش سن: با گذشت زمان، عملکرد روده ها ممکن است کندتر شود و روند هضم و دفع سخت تر گردد.

عوارض یبوست در سالمندان

- اگر یبوست درمان نشود، می تواند به مشکلات جدی تری منجر شود:
- شقاق مقعدی (Fissures Anal): شکاف های دردناک در پوست اطراف مقعد به دلیل فشار زیاد در هنگام دفع مدفوع.
- هموروئید: گشاد شدن و تورم رگ های مقعدی که می تواند دردناک باشد.
- فشار خون بالا: تلاش زیاد برای دفع مدفوع می تواند فشار خون را افزایش دهد.
- انسداد روده: در صورت عدم درمان، ممکن است روده ها به طور موقت مسدود شوند که نیاز به درمان پزشکی فوری دارد.

آموزش مراقبت های

یبوست در سالمندان

شناخت، پیشگیری، درمان

این پمفلت آموزشی به همت دانشجویان کارشناس ارشد "سلامت سالمندی" دانشگاه علوم پزشکی سمنان جهت شناخت، پیشگیری و درمان یبوست برای شما سالمندان عزیز با هدف ارتقا کیفیت زندگی شما آماده شده است.

در ارتباط باشید
health_aging

جمع آوری و طراحی: علی مستانی
دانشجوی کارشناس ارشد سلامت سالمندی
دانشگاه علوم پزشکی سمنان
www.mastaniali77@yahoo.com



فعالیت بدنی و یبوست در سالمندان

ورزش‌های خاصی وجود دارند که می‌توانند به بهبود عملکرد روده‌ها و پیشگیری از یبوست کمک کنند. در ادامه، چند نوع ورزش مفید برای پیشگیری از یبوست و بهبود عملکرد گوارشی آورده شده است:

1. پیاده‌روی

پیاده‌روی یکی از ساده‌ترین و مفیدترین ورزش‌ها برای بهبود عملکرد دستگاه گوارش است. این ورزش به افزایش جریان خون در روده‌ها کمک می‌کند و باعث تقویت انقباضات روده‌ای می‌شود، که در نتیجه دفع مدفوع را تسهیل می‌کند.

2. یوگا

یوگا شامل حرکات کششی و تمرینات تنفسی است که به بهبود عملکرد گوارش و تقویت عضلات شکم کمک می‌کند.

3. دویدن سبک

دویدن سبک یا دویدن درجا، مشابه پیاده‌روی، می‌تواند گردش خون در روده‌ها را بهبود بخشد و انقباضات روده‌ای را تحریک کند.

4. شنا

شنا یکی دیگر از ورزش‌های کم‌فشار است که می‌تواند به بهبود عملکرد دستگاه گوارش کمک کند. شنا به تقویت عضلات شکم و کمر کمک می‌کند و می‌تواند فشار را از روی روده‌ها بردارد. همچنین، شنا به بهبود گردش خون در بدن و روده‌ها کمک می‌کند.

5. تمرینات کگل

تمرینات کگل که معمولاً برای تقویت عضلات کف لگن استفاده می‌شوند، می‌توانند به بهبود عملکرد گوارشی و تقویت عضلات شکم کمک کنند. این تمرینات به تقویت عضلاتی که کنترل روده‌ها را به عهده دارند، کمک کرده و به کنترل بهتری در دفع مدفوع منجر می‌شود.

6. تمرینات هوازی (Cardio)

ورزش‌های هوازی مانند دوچرخه‌سواری، رقص یا تمرینات ایروبیک نیز می‌توانند به بهبود عملکرد دستگاه گوارش کمک کنند.

7. ورزش‌های کششی (Stretching)

ورزش‌های کششی مانند کشش عضلات شکم می‌توانند به رهایی از فشار در ناحیه شکم و بهبود حرکت مواد غذایی در دستگاه گوارش کمک کنند.

8. تمرینات قدرتی ملایم

تمرینات قدرتی سبک، مانند بلند کردن وزنه‌های سبک یا تمرینات با استفاده از وزن بدن (مثل اسکات‌ها و شنا) می‌توانند به تقویت عضلات شکم و بهبود عملکرد روده‌ها کمک کنند. مهم است که این تمرینات به آرامی انجام شوند و فشار زیادی به بدن وارد نشود.

نکات اضافی:

- تنفس عمیق: تمرینات تنفس عمیق، مانند تمرینات تنفسی در یوگا، می‌توانند به کاهش استرس و بهبود عملکرد روده‌ها کمک کنند.

- هیدراتاسیون: حتماً در طول تمرینات بدنی آب کافی بنوشید. ورزش ممکن است باعث تعریق شود و نیاز به آب بیشتری پیدا کنید که این خود به جلوگیری از یبوست کمک می‌کند.

نکات تکمیلی تغذیه در یبوست

برای پیشگیری از یبوست، رعایت برخی نکات تغذیه‌ای می‌تواند نقش بسیار مهمی داشته باشد. در اینجا به نکات کلیدی در مورد تغذیه برای جلوگیری از یبوست پرداخته‌ایم:

1. مصرف فیبر کافی

فیبر باعث افزایش حجم مدفوع و تسهیل حرکت آن در روده‌ها می‌شود. دو نوع فیبر وجود دارد:
- فیبر حل‌شونده: در آب حل می‌شود و ژل مانند می‌شود، که به نرم شدن مدفوع کمک می‌کند. منابع آن شامل جو، سیب، هویج، لوبیا، و عدس است.
- فیبر غیرحل‌شونده: آب را جذب می‌کند و حجم مدفوع را افزایش می‌دهد، که باعث می‌شود مدفوع راحت‌تر از روده عبور کند. منابع آن شامل سبزیجات برگ‌سبز، غلات کامل، دانه‌ها و آجیل است.

2. نوشیدن آب کافی

مصرف کافی آب به نرم شدن مدفوع کمک می‌کند و مانع از خشک شدن آن می‌شود که باعث دفع راحت‌تر می‌شود. توصیه می‌شود روزانه حداقل 8 لیوان آب مصرف کنید.

3. کاهش مصرف چربی‌های حیوانی و فرآوری‌شده

چربی‌های حیوانی و غذاهای فرآوری‌شده (مانند فست فودها، غذاهای سرخ‌شده، و محصولات بسته‌بندی شده) ممکن است هضم را کند کرده و به یبوست دامن بزنند. بهتر است این نوع چربی‌ها را با چربی‌های سالم‌تر مانند روغن زیتون، آووکادو و مغزها جایگزین کنید.

4. افزایش مصرف مواد غذایی پروبیوتیک و پری‌بیوتیک

پروبیوتیک‌ها و پری‌بیوتیک‌ها می‌توانند در پیشگیری از یبوست موثر باشند. منابع پروبیوتیک عبارتند از:

- ماست و سایر محصولات لبنی تخمیر شده

- کیمچی و کلم ترش

- کفیر

- تنقلات تخمیر شده مانند شوربا

- سیر، پیاز، و موسیر

- موز سبز و سیب

- جو، سیوس گندم، و نخود فرنگی

5. مصرف میوه‌ها و سبزیجات

میوه‌ها و سبزیجات نه تنها فیبر فراوانی دارند، بلکه آب زیادی نیز دارند که به نرم شدن مدفوع کمک می‌کند.

6. اجتناب از کافئین و الکل

کافئین و الکل می‌توانند باعث کم آبی بدن شوند و به یبوست دامن بزنند.

7. مصرف غلات کامل به جای غلات تصفیه‌شده

غلات کامل مانند برنج قهوه‌ای، جو، گندم کامل، و نان‌های سبوس‌دار دارای فیبر بالایی هستند که به حرکت روده‌ها کمک می‌کند.

8. وعده‌های غذایی منظم

تنظیم وعده‌های غذایی و مصرف آن‌ها در زمان‌های منظم می‌تواند به بهبود عملکرد گوارش و جلوگیری از یبوست کمک کند. همچنین، خوردن وعده‌های کوچک و متعدد به جای وعده‌های بزرگ می‌تواند سیستم گوارش را فعال نگه دارد.

9. افزایش مصرف دانه‌ها و مغزها

دانه‌ها و مغزها مانند چیا، تخم کدو، تخم آفتابگردان، بادام و گردو منابع عالی فیبر و چربی‌های سالم هستند که می‌توانند به بهبود هضم و جلوگیری از یبوست کمک کنند.

10. افزایش مصرف آلو و آب آلو

آلو یکی از میوه‌هایی است که به طور خاص برای پیشگیری و درمان یبوست مفید است. این میوه حاوی مقدار زیادی فیبر و سوربیتول است که به نرم شدن مدفوع و تسهیل حرکت آن در روده‌ها کمک می‌کند.



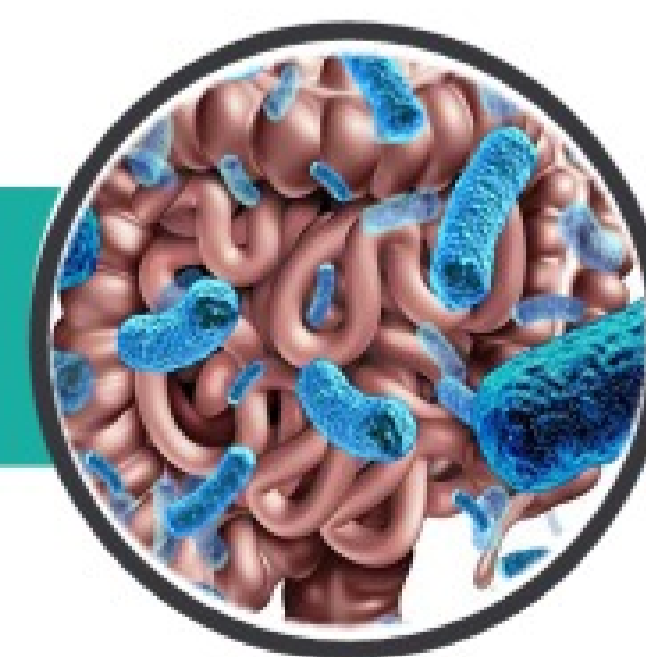
فیبرها و سبزیجات

باعث افزایش حجم و تسهیل حرکت مدفوع می‌شود



مصرف آلو

با داشتن مقدار زیاد فیبر و سوربیتول بطور خاص در یبوست موثر است



پروبیوتیک

مواد غذایی پروبیوتیک باعث تسهیل حرکت مدفوع در روده‌ها می‌شود

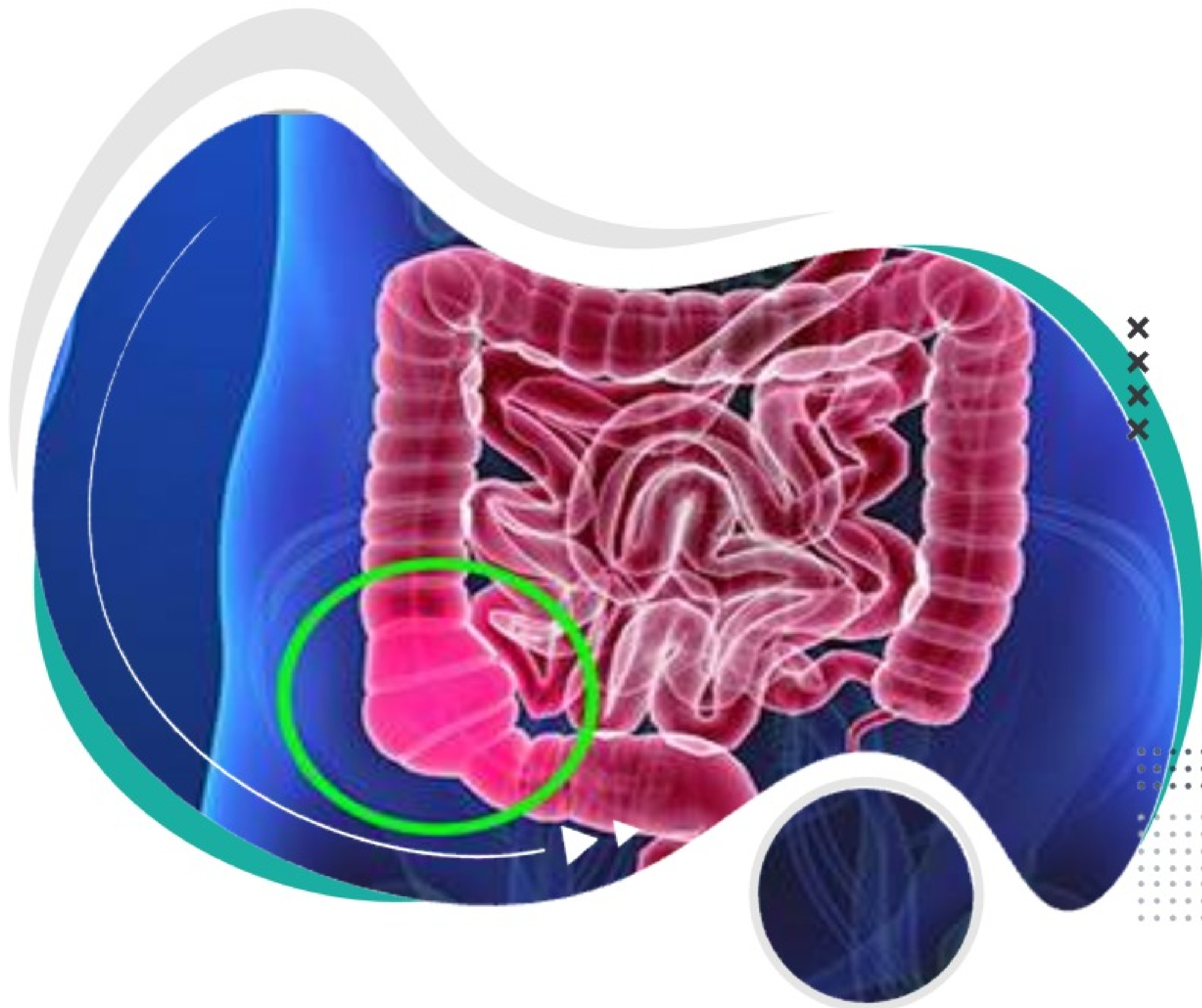
پیشگیری از

یبوست در سالمندان

شناخت، پیشگیری، درمان

یبوست به وضعیتی اطلاق می‌شود که در آن فرد به طور مکرر دچار مشکلات در دفع مدفوع می‌شود. این مشکل معمولاً با کم شدن تعداد دفعات دفع مدفوع، سختی و درد در هنگام اجابت مزاج، و احساس عدم تخلیه کامل همراه است.

پیشگیری شامل اصلاح عادات غذایی شامل افزایش مصرف فیبر و مایعات، کاهش حجم هر وعده و افزایش تعداد وعده‌ها، افزایش فعالیت بدنی و ایجاد روتین دفع می‌باشد



اگر یبوست درمان نشود می‌تواند مشکلات جدی شامل شقاق مقعدی، هموروئید، افزایش فشار خون، انسداد روده را ایجاد کند

جهت درمان یبوست حتماً با پزشک معالج خود جهت اصلاح سبک زندگی و در صورت نیاز دارو درمانی مناسب اقدام فرمایید